

IL CALCIO FEMMINILE

RELAZIONE SERATA AIPAC - LUNEDI' 20 NOVEMBRE 2017

Daniele Diana

Nella serata di lunedì 20 novembre 2017, presso la facoltà di Scienze Motorie di Torino in collaborazione con l'AIPAC Piemonte, ho assistito alle presentazioni tenute dal Direttore Stefano Braghin, Rita Guarino ed Emanuele Chiappero sulle seguenti argomentazioni:

- Braghin: organizzazione del Settore Giovanile Femminile Juventus e inquadramento contrattuale del preparatore atletico nel calcio femminile;
- Guarino: il calcio femminile in Italia, in Europa e nel mondo;
- Chiappero: prestazione di gara, allenamento e prevenzione.

Il primo intervento di Braghin ha focalizzato l'attenzione su come il calcio sia uno solo, senza differenza tra maschile e femminile sia in termini di importanza che in termini di regolamento di gioco.

Le differenze si trovano invece negli aspetti di relazione con i giocatori/giocatrici, i primi vanno stimolati in maniera diversa rispetto le donne e questo comporta un varietà di competenze a seconda che si allenino un gruppo di ragazzi o di ragazze.

Il sapersi relazionare ed il gestire un gruppo di ragazze ha sicuramente dinamiche differenti rispetto al "mondo maschile".

Per quanto riguarda invece l'organizzazione di un settore giovanile femminile Braghin ha ribadito che l'organizzazione di un settore giovanile femminile è simile a quello maschile sia a livello burocratico che di mansioni, in quanto le squadre sono divise esattamente allo stesso modo (tre anni pulcini, due anni esordienti più l'attività agonistica) e che il successo di un buon settore giovanile sta nella programmazione e nella sua struttura fatta di persone qualificate al ruolo che ricoprono.

Riguardo l'inquadramento contrattuale dei preparatori atletici nel calcio femminile ha spiegato che i contratti sono regolamentati esattamente come quelli dilettantistici, essendo il calcio femminile gestito dalla Lega Nazionale Dilettanti. Pertanto chiunque può percepire fino a 7.500 euro annui non tassati (l'importante è che siano 7.500 totali, cioè non 7.500 per ogni associazione sportiva dilettantistica per cui si lavora durante l'anno), mentre da 7.500 euro a 28.000 euro (tetto massimo percepibile nel dilettantismo) si ha una tassazione del 23%.

L'intervento di Guarino si è aperto con alcuni cenni storici di calcio femminile mondiale, tra i più significativi ha citato il primo campionato mondiale nel 1991, la prima Olimpiade nel 1996 e la prima Uefa Women's Champions League nel 2002. Successivamente ha illustrato le differenze che separano il calcio femminile italiano dalle altre realtà Europee in termini di atlete tesserate sottolineando come in Italia abbiamo quasi lo stesso numero di calciatrici della Svizzera che è una nazione molto più piccola della nostra.

La Germania supera le 210.000 atlete, Francia, Inghilterra e Norvegia contano oltre 100.000 atlete ciascuna, mentre Norvegia ed Olanda superano le 150.000 per un totale in Europa di circa 1.270.000 tesserate.

L'attenzione si è poi spostata sull'evoluzione del calcio femminile in Italia, evidenziando che sembra sia nato oggi (grazie all'ingresso di società professionistiche come Juventus, che sta dando grande risalto e visibilità al movimento e di cui si parla molto come mai successo prima) quando in realtà ha una storia alle spalle segnata da date significative:

- 1968 - primo campionato (sotto la FICF, Federazione Italiana Calcio Femminile)
- 1986 - calcio femminile sotto la FIGC
- 1991 - UEFA campionato Europeo e FIFA campionato del mondo
- 2015 - introduzione di alcune norme ed iniziative per lo sviluppo del calcio femminile (obbligo per le società professionistiche di Serie A e B di tesserare per un quadriennio 20 ragazze U12 all'anno, Centri Federali Territoriali, Selezioni Territoriali U15)
- 2017 - società professionistiche entrano nella serie A femminile e si parla di acquisizione dei titoli di società dilettanti (JUVENTUS, Empoli, Sassuolo, Fiorentina)
.... In futuro...
- 2018 - riforme dei campionati
- 2019 - World Cup in Francia

Infine, il suo intervento ha spostato l'attenzione sull'importanza ed i vantaggi che le società professionistiche possono dare entrando nel calcio femminile contribuendo con la loro esperienza in termini di organizzazione societaria, solidità e mezzi necessari, strutture, comunicazione e media, formazioni interne, scouting, settori giovanili, aree di performance come Sport Science, match analysis ed area psicologica, tutto ciò per la crescita del movimento.

L'intervento di Chiappero legato al modello di prestazione nel calcio femminile ed alcune proposte di allenamento, ha posto l'attenzione su tre argomenti principali:

- **le differenze tra calciatori e calciatrici;**
- **alcuni aspetti legati al modello di prestazione;**
- **l'allenamento della forza come condizionamento e prevenzione.**

Sul primo tema Chiappero ha voluto sottolineare le caratteristiche strutturali, biologiche e funzionali che ci sono tra uomo e donna, ribadendo più volte le diversità genetiche e strutturali che caratterizzano le capacità condizionali espresse dall'uomo rispetto a quelle della donna, sia in termini di Vo2max, forza (capacità di salto in genere del 20-25% inferiori nelle donne), forza rapida (dal 50 al 64% inferiore nella donna), forza massimale (80% inferiore nella donna), che in termini di velocità.

Parlando degli aspetti legati al modello di prestazione ha mostrato alcuni dati significativi sulle differenze tra Serie A maschile e femminile riguardo la durata delle azioni ad alta intensità ed al tempo recupero.

Ha inoltre mostrato delle tabelle sulle varie distanze totali eseguite a diverse velocità in gara di Champions maschile rispetto alla Champions femminile evidenziando come all'innalzarsi della velocità di corsa aumenti in maniera vertiginosa il divario tra la performance di un uomo rispetto a quella di una donna: a basse velocità (da 0 a 15 km/h) le donne corrono praticamente in ugual modo (differenza del 4%) mentre ad alte velocità, dai 25 km/h e oltre, aumenta fino a raggiungere una differenza del 238%.

Infine ha esposto l'allenamento della forza, spiegando come viene sviluppata nella Prima Squadra Femminile, utilizzando la combinazione di più mezzi come il lavoro isoinerziale abbinato ad un lavoro specifico sui cambi di direzione.

Chiappero ha infine proposto un video nel quale vi erano alcuni esempi di esercitazioni per il miglioramento della forza per un settore giovanile senza l'impiego di particolari macchine.